

УДК 159.98:622

Ж. П. Вірна

НЕВРОГЕНЕЗ ПРОФЕСІЙНИХ ДЕСТРУКЦІЙ ОСОБИСТОСТІ

У статті подано теоретичний аналіз професійних деструкцій особистості, який стосується розгляду невротичних ознак професійних деформацій через подвійні етичні стандарти, професійний маргіналізм і професійне вигорання, професійних адикції через трудоголізм, професійний перфекціонізм і ургентну залежність.

Ключові слова: професійні деструкції, професійна деформація, професійна адикція.

Вирна Ж. П. Неврогенез профессиональных деструкций личности. Рассматривается теоретический анализ профессиональных деструкций личности, который включает рассмотрение невротических признаков профессиональных деформаций через двойные этические стандарты, профессиональный маргинализм и профессиональное выгорание, профессиональных аддикций через трудоголизм, профессиональный перфекционизм и ургентную зависимость.

Ключевые слова: профессиональные деструкции, профессиональная деформация, профессиональная аддикция.

Virna Zh. P. Neurogenesis of Professional Destructions of Personality. The article shows the theoretical analysis of professional destructions of personality concerns consideration of neurotic signs of strain through double professional ethical standards, professional and occupational burnout margins and professional addictions through workaholism, perfectionism and urgent professional relationship.

Key words: professional destructions, professional deformation, professional addiction.

Постановка наукової проблеми та її значення. Проблема вивчення професійних деструкцій є актуальною так само як проблема професійного здоров'я, адже це дві сторони одного й того ж психологічного явища – професійної адаптації особистості. Якщо поглянути на сучасну людину, то сфера її професійної реалізації займає чи не найважливіше місце у житті. І це є гарною ознакою, адже робота сприяє розвитку людини як особистості, підвищує її самооцінку та дає можливість самореалізуватися. Постає питання як людина переживає процес професійної адаптації, тобто у якому режимі вона віднаходить свою соціальну значущість та будує авторитет і кар'єру? Вирішити цю проблему допоможе послідовний теоретичний аналіз та систематизація усіх професійних деформацій та адикцій у ракурсі виділення їх невротичних ознак, що й визначатиме мету нашої статті.

З огляду вивчення зазначеної проблеми у медико-психологічній та соціально-психологічній літературі, зазначимо, що останнім часом професійні деформації та адикції у патологічній формі прояву стають все частішим явищем, а це означає, що з'являється більша кількість людей, яка потребує психологічної допомоги. Це, у свою чергу, актуалізує питання врахування шляхів подолання професійної невротизації як в індивідуальній, так й в груповій формах.

Виклад основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів дослідження. Теоретичне поле розгляду проблеми професійних деструкцій можна поділити на два сектори: 1 сектор – професійні деформації (подвійні етичні стандарти, професійний маргіналізм, професійне вигорання); 2 сектор – професійні адикції (трудоголізм, професійний перфекціонізм, ургентна залежність). Також виділено два блоки представлення їх ознак (конструктивні та негативні).

Під професійною деформацією особистості слід розуміти зміни, які відбуваються в особистості під впливом певної професії. Переважно це певні специфічні особливості поглядів на світ та поведінку (стереотипи, звички), які можуть проявлятися й поза професійною сферою. Характеристиками професійної деформації особистості є швидкість її розвитку, глибина деформування, міра її стійкості та широта. Професійна деформація містить конструктивні ознаки (що виявляється у досвіді, навичках і уміннях, інтересах і потребах, у сумлінному ставленні до праці, дисциплінованості й інших позитивних рисах характеру), так й деструктивні (що, у свою чергу, позначається на негативних рисах характеру, установках). Вона виявляється в професійному жаргоні, у манерах поведінки, навіть у фізичному вигляді. Дуже добре це простежується на більш пізніх етапах професійної кар'єри. Основною причиною професійної деформації є регламентованість змісту професійної діяльності, незмінність процесу та жорстока алгоритмізація. Крім того, розвиток професійної деформації не обмежується професійною сферою, її наслідки починають заявляти про себе й в особистому житті людини, у її взаємодії з іншими людьми.

Однією з ознак професійної деформації вважають *подвійні етичні стандарти* спеціаліста, які розглядаються як результат пристосування низького і середнього рівня особистісних моральних норм до високих вимог професійної діяльності. Виділяють щонайменше два варіанти прояву «подвійних стандартів» у професійній діяльності (перший варіант – позитивний, коли високий етичний стандарт про-

фесії змушує людину розвиватися і підтягуватися до вищого ідеалу, при цьому нейтралізуючи внутрішній конфлікт подвійності), все ж таки частіше йдеться про негативний – коли етичні передумови кодексу можуть заучуватися спеціалістом як система правил поведінки при виконанні професійної ролі [1].

Професійний маргіналізм як форму деформації розглядають як втрату професійної ідентичності, байдужість до професійних обов'язків і норм, заміщення професійних цінностей і моралі цінностями та цілями іншого середовища – професійного або позапрофесійного. Таким чином, професійний маргіналізм – це невідповідність особистості професіонала та його поведінки етико-деонтологічним вимогам професії. Етика професіонала як моральна норма замінюється при цьому етикою прагматизму, а її мотиваційним компонентом стає особиста безпека від соціального засудження.

Психічне здоров'я професійного маргінала не відхилено від норми, але через неадекватність його позиції він знаходиться на межі соціально схвалюваного рівня. Для того, щоб набути адекватного стану професійної рівноваги, а це, у свою чергу, означає й рівноваги життєвої, людина часто змушене докладати зусиль для зміни власного життя. Це специфічна робота внутрішнього саморозвитку, яка передбачає сформованість відповідного світогляду, вироблення комплексу морально-етичних якостей, що робить можливим здійснення загальнолюдських ідеалів на конкретному особистому прикладі, і, відповідно, передачу цих моделей поведінки іншим людям. Все це створює специфічні умови для тісного взаємозв'язку особистісного та професійного у практичній діяльності і дає можливість для творчого пошуку найбільш оптимального співвідношення цих сторін життя фахівця для досягнення максимальної їх ефективності у кожній з них.

Іншою, досить розповсюдженою формою професійної деформації є *емоційне вигорання* як особливий психологічний стан, який розвивається у здорових людей в умовах перенапруження. Професійне вигорання проявляється у таких добре відомих психосоматичних синдромах: астенизація – переживання стану почуття постійної втоми, стомлюваності, нервового виснаження; погіршення настрою з легко виникаючою тривожністю; порушення режиму сну і пильнування, що, крім усього, пов'язане з добовим режимом роботи і з нічною роботою; короточасні психогенні реакції у вигляді нав'язливих уявлень, думок, сумнівів; зміна ставлення до себе, своєї професійної

діяльності (виявляється у формі сумніву в необхідності і корисності своєї професії, відчутті безглуздості своєї праці). Окрім фізичного виснаження, ознаками професійного вигорання є деперсоналізація як деформація відносин з іншими людьми, що проявляється у байдужому або навіть негативному ставленні до людей. Контакти з людьми стають більш формальними, виникають негативні установки, і як наслідок з'являється цинізм та роздратування. Також ознакою професійного вигорання є редукування особистих досягнень, що проявляється у негативному оцінюванні себе як професіонала і як особистості або в обмеженні своїх можливостей, знятті із себе відповідальності та перекладанні її на інших.

Переходячи до аналізу професійної залежності, зазначимо, що на відміну від деформації, професійна адикція розглядається як нав'язлива потреба до певного виду діяльності. Так, *трудоголізм* розглядають як психологічну залежність людини від роботи та її неконтрольовану потребу постійно працювати. З трудоголізмом пов'язана така реальність: залежність від роботи, надмірне включення у певний виробничий процес, нездатність встановлювати розумний баланс між різноманітними сторонами життя. Виділяють два види трудоголізму – нормальний (здоровий) та залежний (патологічний). Для здорових трудоголіків робота є захопленням, адже вони ніколи не нарікають на перевантаженість, втомлюваність, нестерпність життя, оскільки робота супроводжується станом психологічного комфорту. Вони щасливі, тому що займаються улюбленою справою, а їх трудоголізм забезпечує високу ефективність роботи та значні професійні успіхи.

Залежний (патологічний) трудоголізм виявляється у таких рисах як наполегливість, енергійність, конкурентоздатність; в той же час вони не позбавлені сумнівів щодо оцінки самого себе, надають перевагу роботі, а не відпочинку, найбільшу частину часу чимось зайняті та не можуть розрізнити роботу від задоволення. І як наслідок, така надмірна відданість справі супроводжується невротичними проблемами: страх або невміння спілкуватися, страх самотності, низька самооцінка, «відхід» у хворобу, спроба компенсувати втрату близької людини, потреба у визнанні іншими людьми.

Варто зазначити, що у межах полярного прояву трудоголізму виділяють такі адикти, як: *професійна лінь* (відсутність бажання працювати, відраза до роботи та справ і занять із підвищеним нахилом до гуляння та безробіття), *прокрастинація* (як схильність до постійного

відкладання «на потім» неприємних справ), *завчена безпорадність* (як порушення мотивації у результаті пережитою суб'єктом невідконтрольності ситуації, тобто незалежності результату від докладених зусиль), які порушують професійну адаптацію особистості [2].

Такий адикт, як *професійний перфекціонізм* розглядається як прагнення суб'єкта до неперевершеності, високих особистісних стандартів, прагнення людини доводити результати своєї діяльності до відповідності найвищим еталонам (моральним, етичним, інтелектуальним). Психологічними чинниками професійного перфекціонізму вважають постійне невдоволення собою та досягнутим, «параліч» діяльності у ситуаціях, де немає впевненості у високій якості її виконання, конкурентні відносини з оточуючими внаслідок постійного порівняння себе з ними. Виділяють такі дві форми професійного перфекціонізму – здоровий та деструктивний (патологічний). Здоровий перфекціонізм демонструє лідерські якості, високу працездатність, активність, мотивацію досягнення цілей. При цьому людина адекватно оцінює свої реальні здібності та можливості.

У людини з патологічним перфекціонізмом виникає страх перед невдачею. У такої людини бажання стати ще кращою, ніж вона є становить «ідею фікс», тому переважно вона невдоволена. І як наслідок, таке прагнення до ідеалу, неперевершеної досконалості відображається у таких невротичних характеристиках зниження самооцінки, аж до переживання депресивних станів; нездорова самокритика, почуття вини, які не дають змогу радіти досягненням; максималізм (принцип «все або нічого») змушує відмовлятися від багатьох моментів життя; надмірна скрупульозність, дріб'язковість, надмірна увага до дрібниць; інші сфери людського буття (сім'я, кохана людина, діти) не входять у надумані стандарти, і тому вони потрапляють у розряд «недостойних».

Ургентна адикція – вид залежності, що виражається у суб'єктивному відчутті постійної нестачі часу та страху «не встигнути». Причинами ургентної залежності можуть бути висування великої кількості задач при незавершенні попередніх; потрапляння у ситуації, коли необхідно вирішити декілька задач при обмеженні часу; часта зміна цілей; безплідне фантазування та невдалі прогнози щодо розвитку ситуації, які заганняють людину у цейтнот. Людям з такою залежністю властиві такі особистісні характеристики: бажання контролювати час та усвідомлення неможливості підкорити собі хід

подій; прийняття абсолютно усіх вимог, які стосуються професійної діяльності; втрата здатності радіти життю в теперішньому, зацикленість на задачах майбутнього або невдачах минулого; страх майбутнього або прагнення відкладати усе на майбутнє; хронічна фрустрація базових потреб.

Як і попередні види професійних адикцій, ургентна залежність має здорову та деструктивну форму. Так, плануючий ургентний адикт, незважаючи на те, що йому важко визначити, наскільки прийнята ціль відповідає реальним умовам її досягнення, є досить ініціативним. Цю форму адикта можна віднести до здорового, адже така людина усвідомлює неузгодженість між поставленими задачами, ходом діяльності та її результатами, але при цьому вона не приймає рішення про виправлення помилок, не аналізує їх причини. Для такого адикта краще постійно планувати свою діяльність, ніж аналізувати. До деструктивних форм ургентної залежності належать не моделюючий ургентний адикт (який активно висуває цілі і навіть прагне їх реалізувати, але при цьому не враховує внутрішніх умов і зовнішніх обставин діяльності, тобто він настільки захоплений виконанням своїх обов'язків, що позбавляється елементарної орієнтації у змінюваних ситуаціях) та негнучкий ургентний адикт (відрізняється високою самоорганізованістю, що виражається у наданні великої уваги контролю і наполегливості у досягненні та реалізації цілей; така людина переживає великі труднощі у розробці програми дій у відповідності з конкретною ціллю діяльності).

Кожна з перелічених проблем має невротичний характер, які за своїми витоками знаходять початок у дитинстві, а з часом викликають стійкі невротичні форми реагування на професійні ситуації. Зокрема, трудовголізм і ургентний адикт є яскравими прикладами наслідків виховання у сім'ї, оскільки багатьом дітям батьки погрожували не любити їх, якщо вони не будуть відповідати їх очікуванням, або просто виступали прикладами трудовголіків. Також до проявів трудовголізму схильні люди, до яких погано ставилися у школі, і ці так звані «жертви», ставши дорослими, починають стверджуватися з допомогою праці; люди, які вирости у несприятливій сім'ї (щоб не бути алкоголіком, краще багато працювати); люди, які виховувались у сім'ї, де батьки-перфекціоністи постійно очікують від своїх дітей високих успіхів; особи, яких виховували прискіпливі батьки та

педагоги (вони роблять з дитини «виставкову картинку», якою можна гордитися). На формування перфекціоністського мислення дитини впливають такі форми батьківської поведінки, як: надмірна вимогливість і критичність; високі очікування і стандарти; відсутність схвалення і похвали.

Висновки. Таким чином, представлений теоретичний аналіз неврогенезу професійних деструкцій особистості дає змогу доповнити основні аспекти становлення професійно зрілого, конструктивного та продуктивного фахівця, який позбавлений невротичних реагувань та патологічних форм професійної поведінки.

Список використаної літератури

1. Вірна Ж. П. Основи професійної орієнтації : навч. посіб. / Ж. П. Вірна. – Луцьк : РВВ «Вежа» ВДУ ім. Лесі Українки, 2003. – 156 с.
2. Ильин Е. П. Работа и личность: трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2011. – 224 с.
3. Психология профессионального здоровья : учеб. пособие / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Речь, 2006. – 480 с.